

## Адаптация детей раннего возраста к условиям детского сада. Консультация для родителей

Ваш малыш подрос, и уже недалек тот день, когда вы приведете его в детский сад. Многие из вас волнуются, тревожатся о том, будет ли ребенку хорошо в детском саду, не начнет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании с близкими, с домом. Эти волнения и тревоги закономерны, так как поступление в детский сад – сложный период в жизни маленького ребенка, своеобразный экзамен его психики, здоровья.

В условиях семьи малыш привык к установленному распорядку жизни, к определенной обстановке, способам обращения с ним. У ребенка сложились привычки, выработался свой стиль поведения, отношений с членами семьи. Для нас с вами, людей взрослых, перемена обстановки, встречи с новыми лицами – дело привычное, часто привлекательное. Иное дело – ребенок первых лет жизни. Его жизненный опыт невелик, и приспособление к новым условиям сопряжено с трудностями, так как любое приспособление к новым условиям требует разрушения некоторых сложившихся ранее связей и быстрого образования новых.

Малыш тяжело переносит даже временную разлуку с родителями, домом и привычным для него укладом жизни. Он часто отказывается от общения с незнакомыми людьми.

Поначалу в детском саду ребенку все кажется непривычным, его волнует, а иногда и пугает новая обстановка: большая гулкая комната, незнакомые дети вокруг, чужие взрослые – воспитатели и няня. На первых порах непривычен и уклад жизни в детском саду: иной режим дня, еда, отличающаяся от домашней, необходимость соблюдения правил поведения, установленных в группе.

На эти перемены в жизни малыши отвечают реакцией осторожности или протеста: становятся робкими, замкнутыми, вялыми, плаксивыми, капризными, упрямыми, беспокойными. Часто они упорно не хотят покидать дом, а у дверей детского сада в страхе прижимаются к родителям.

У детей случаются и неврогенные нарушения: срыгивание, рвота, временное повышение температуры, появление сыпи и т.п. У одних детей нарушается сон, у других – отсутствует аппетит. Таким образом, период адаптации – тяжелое время для малыша, его родителей и персонала группы. В среднем длительность адаптации у детей раннего возраста длится 2-3 недели. Но даже такой относительно короткий срок для ребенка далеко не безобиден.

В детском саду дети заболевают чаще, чем дома. Это и понятно, так как в группе может быть заболевший ребенок, который становится источником инфекции для других малышей. В период адаптации возможность заболевания ребенка, особенно трудно привыкающего к новым условиям, возрастает, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма.

Опыт показывает, что сложнее и длительнее протекает процесс адаптации у детей ослабленных, страдающих аллергией, рахитом, частыми ОРЗ. И наоборот, безболезненнее осваиваются в детском саду дети здоровые, физически крепкие.

Они быстрее приобщаются к жизни в коллективе сверстников.

Известные трудности в адаптационный период испытывают дети, привыкшие к общению только с родителями. Замкнутый образ жизни семьи, недоброжелательное отношение родителей к окружающим людям – причины, тормозящие образование у малыша умения контактировать с незнакомыми взрослыми. А это значит, что в первые дни пребывания в детском саду он будет негативно относиться к воспитателям, что усложнит уход за ним.

Дети радушных, гостеприимных, дружелюбных родителей, дети из семей, состоящих из многочисленных родственников легко, вступают в контакт с воспитателями. У таких детей, как правило, адаптационный период длится несколько дней. Малыши из таких семей деятельны, веселы, много играют, общаются с персоналом группы.

Плохо приспособляются к коллективной жизни дети, которых чрезмерно опекают в семье, которые не знают родительского нельзя. Ребёнок, у которого дома не тренируется тормозить свои желания, с трудом усваивает и выполняет правила поведения, взаимоотношений, приучение к которым начинается с первого дня его пребывания в детском саду.

Итак, общая задача педагогов и родителей – помочь ребёнку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада. Для этого нужна подготовительная работа в семье. Прежде всего, необходимо максимально приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду. При этом важно упорядочить часы сна, питания, бодрствования, а при проведении режимных процедур всемерно поощрять и развивать детскую самостоятельность.

Желательно, чтобы вы познакомились с меню детского сада и приучили детей к блюдам, включенным в него. Учите детей есть разнообразную пищу, тщательно жевать.

О предстоящем поступлении ребёнка в детский сад говорите с ним как о радостном событии. Внушайте малышу, что ему будет хорошо в детском саду, что его ждут добрые воспитатели, весёлые дети, много игрушек. В присутствии малыша воздержитесь от высказывания своих опасений по поводу того, сможет ли он спокойно расстаться с домом, чем его будут кормить, как одевать и т. д. Чтобы развеять свои сомнения и тревогу ребёнка, предварительно посетите группу. Лучше всего привести малыша, когда дети гуляют или играют в групповой комнате.

Группа комплектуется постепенно, поэтому персоналу легче уделить больше внимания новичку. Но в первые дни лучше оставлять ребёнка на 1 – 2 часа, увеличивая время пребывания до послеобеденного сна, до полдника, а затем до вечера.

Чем быстрее малыш почувствует доверие к воспитателям, установит контакт с ними, тем спокойнее он перенесёт перемены в своей жизни, разлуку с вами. Ваше вежливое и приветливое обращение к сотрудникам детского сада расположит ребёнка к общению с ним.

В период адаптации разрушение любых вредных привычек (сосёт палец, не засыпает без соски, любит быть на руках у взрослых и т. п.), нежелательно, так как усложнит приспособление к новым условиям. Если к моменту поступления

малыша в детский сад вам не удалось отучить его от вредных привычек, предупредите об этом воспитателя.

В заключение следует отметить, что выработка единых требований к поведению ребёнка, согласование воздействий на него дома и в детском саду – важнейшее условие, облегчающее ему адаптацию к перемене в образе жизни.

Воспитатель Расцветаева О.Н.